

# ほけんがより 11月

2025. 11. 4 石川県立あすなろ中学校 保健室



登下校中の街路樹の葉っぱが黄や赤に色づいてきました。このところ急に気温が下がり、秋の深まりを感じますね。下校時は特に気温が低くなっているのので、厚手の上着やコートなどはもちろん、手袋やマフラーなど寒さへの備えをお願いします。また、秋は雨の多い季節です。雨具や濡れた時用のタオル、替え用の靴下の準備もがあると安心です。

「秋の日はつるべおとし」と言われるように、これから冬至に向かってだんだんと日が暮れるのが早くなります。車や自転車通学の生徒さんはくれぐれも安全運転をお願いします。また、徒歩の生徒さんも、反射板をつけるなどして車や自転車から目立つようにし、登下校中は十分注意してくださいね。



## 空気の乾燥にご用心

冬になると湿度が低くなり、空気が乾燥します。すると、鼻やのどの粘膜を保護しているバリア機能が低下して、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。洗濯物や濡れたタオルを干すなどして、空気の乾燥を防ぎましょう。そして、体の中の水分不足も要注意です！水やあたたかいお茶、しょうが湯などを飲んで水分補給も忘れずに♪



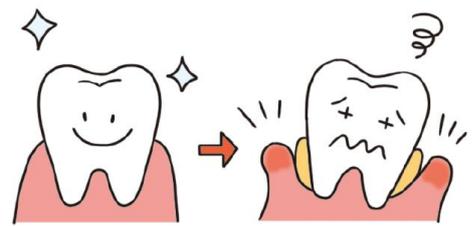
# 「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日



11月8日は「いい歯の日」。では『いい歯』ってどんな歯？と聞かれたらみなさんはなんと答えますか？「むし歯がない、歯並びがいい、白くてピカピカの歯」などが思い浮か

んできそうですね。たしかにその通りです。でも、これらと同じくらい重要なことがあります。それは、歯の大切な役割である“噛むこと”に欠かせない、『歯肉が健康であること』です。歯肉は、いわば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまい、歯がグラグラしてしっかり噛むことができなくなります。



## あなたの歯肉は健康ですか？

①色、②歯間部の形(○で囲んだ部分)、

③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

歯肉炎が進行すると歯周病(歯槽膿漏)になり健康な歯が抜け落ちてしまうことも…

そうならないためには、ハミガキなど毎日のケアが一番大切です。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつかいたいですね。

健康な歯肉

歯肉炎



みなさんは、8020運動を知っていますか？「80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう」というもので、1989年(平成元年)から呼びかけられるようになりました。大人の歯は28本あります(親知らずをのぞく)。20本以上残っていれば、かたいものもしっかり食べられる、とされています。いつまでも健康な歯でいるためには、むし歯や歯周病の原因となるプラーク(歯垢)が増えないように毎日の歯みがきでプラークコントロールするのが基本と言われています。定期的に歯医者さんで歯のクリーニングをすることもおすすめです。